



# EXAMEN C.D. CESARU LAGUNA

## AIKIDO - 6° Kyu

Cesarulaguna.es

POSICION		TECNICA
Tachi waza & Suwari waza	Individual	Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi
Tachi waza	Individual	Hidari hanmi Kamae, Migi hanmi Kamae <b>Tai Sabaki:</b> <i>Irimi, Tenkan, Tenkai, Kaiten, Irimi-Tenkan</i>  Tori fune, Furi tama  Ikkio undo (tekatana)
Suwari waza	Individual	Shikko (caminar de rodillas)
Suwari waza	Ai hanmi katate dori	Ikkyo, omote (45°) & ura (135°)
Suwari waza	Shomen uchi	Ikkyo, omote (45°-315°) & ura (90°/135°)  Irimi nage, (Ura -180°) (Control abajo) (Uke cae en la misma dirección que ataca)
Suwari waza	Ryote dori Ryote mochi	Kokyu ho
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Ikkyo, omote (45°) (45°ext.) & ura (45°) (90° ext.)  Shiho nage, omote 90° & ura 315°  Tenchin nage, omote & ura
Tachi waza	Ai hanmi katate dori	Ikkyo, omote (45°/315° cambio de pie) & ura (315° girando el cuerpo TENKAN)  Irimi nage, ura (Uke cae hacia su espalda, después de girar 360°)
Tachi waza	Shomen uchi	Ikkyo, omote (45°) & ura (135°)  Irimi nage, ura (Uke cae hacia su espalda)
Tachi waza		Kokyu ryoku tenkan ho  Haishin undo